

離乳食レシピ 完了期 (12～18 カ月ごろ)

🍴 やわらかく煮たものを、前歯でかみとれる大きさにして食べさせる時期です。手づかみ食べも積極的にさせてあげましょう。🍴

ベビーフードについて

ベビーフードは、月齢や用途に合わせて多様な製品が市販されています。手軽に使用でき、離乳食づくりの負担を軽減してくれます。ただし、ベビーフードだけでは栄養バランスがとりにくかったり、固さの調節が難しいので、手作りのものと組み合わせたりしながら上手に使うようにしましょう。

上手な使い方

- ・ 離乳食を作る時の大きさや固さ、味付けの見本にする。
- ・ 献立を一品増やしたい時、不足しがちな栄養素を補いたい時に使う。
- ・ おでかけの時に持ち歩いたり、災害時のストックとして持っておく。



おやつについて

成長の著しい幼児は、3回の食事だけでは必要な量を十分にとることができません。そのため、「おやつ」で不足する栄養素を補います。「おやつ」は第4の食事です。なるべく菓子類よりもおにぎりやいも類、乳製品などを選ぶようにしましょう。

午前



午後



※3歳ごろには午後のおやつのみでOK!

ほうれん草とじゃがいものごま和え



材料 (作りやすい分量)

- ほうれん草(葉先のみ) . . . 4枚
- じゃがいも 50g
- すりごま 3g
- しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水気をしぼり食べやすく刻む。じゃがいもは拍子木切りにしてゆでる。
- ② ①とすりごま、しょうゆを加えて和える。

かぼちゃのボーロ



材料 (20個分)

- かぼちゃ 60g
- 片栗粉 50g
- 砂糖 10g
- ベーキングパウダー 2g
- サラダ油 大さじ2

作り方

- ① かぼちゃは、耐熱皿に入れラップをしてレンジで加熱する(500W/約3分)。皮を除き、大きめのスプーンで押しつぶす。
- ② ボウルに①と残りの材料をすべて加え、練り混ぜる。
- ③ まとまったら20等分して丸め(直径約1.5cm)トースターで加熱する(1000W/約6分)。

スティックライス



材料 (1人分)

- ごはん 60g
- いりごま 小さじ1/2
- 青のり粉 適量

作り方

- ① ごはんにいりごま、青のり粉を混ぜて2等分にする。
- ② 細長くラップで成型する。

肉団子のケチャップ煮



材料 (作りやすい分量)

- にんじん 80g
- キャベツ 100g
- 鶏レバー 100g
- 合いびき肉 200g
- 卵 1個
- パン粉 適量
- 水 800ml
- ケチャップ 大さじ3
- 固形コンソメ 1個
- ★大人用
塩こしょう 少々

作り方

- ① 野菜は1cm角に切る。レバーは水洗いし、下ゆでして細かくみじん切りにする。
 - ② ポリ袋にレバー、合いびき肉、卵、パン粉を入れ、ねり混ぜる。
 - ③ 鍋に野菜と分量の水を入れて火にかける。煮立ったら、②をスプーンで丸めながら落とし入れ、やわらかくなるまで煮る。
 - ④ あくを取り除き、コンソメ、ケチャップを加えさらに煮る。
- ★大人用は、塩こしょうで味を調える。

野菜入りナゲット



材料 (作りやすい分量)

- 鶏ひき肉 100g
- 玉ねぎ 50g
- にんじん 50g
- パン粉 20g
- ① 片栗粉 15g
- 塩 少々
- サラダ油 適量
- ケチャップ お好みで

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはすりおろしてポリ袋に入れる。鶏ひき肉と①を加え、袋をもんでよく混ぜ、8等分して小判型に丸める。
- ② フライパンに高さ1cm程度の油を入れて、170℃(箸を入れて泡が出るくらい)になったら①を入れ、裏返ししながらきつね色になるまで揚げる。
- ③ お好みでケチャップを添える。

バナナ蒸しパン



材料 (4個分)

- バナナ 1/2本
- ホットケーキミックス 50g
- 卵 1/2個
- 牛乳 大さじ1

作り方

- ① ボウルにバナナを入れ、フォークでつぶす。
- ② ①にホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ混ぜあわせ、シリコンカップに(紙コップでもOK)流し入れ、レンジで加熱する(500W/約1分30秒)。